

**PENINGKATAN KETERAMPILAN JURUS TANGAN KOSONGMODEL
PEMBELAJARAN KELOMPOK DAN BERPASANGAN**

(Jurnal)

OLEH

HENDRA LESMANA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2014**

ABSTRACT

*SKILLS ENHANCEMENT KICK EMPTY HAND IN MARTIAL LEARNING
MODEL ON STUDENT GROUPS AND PAIRS*

By:
Hendra Lesmana

Mentor :

Drs. Suranto, M.Kes
Drs. Ade Jubaedi, M.Pd

The Research purposes to improve the skills of stance empty hand martial arts at class XIIPA SMA Muhammadiyah Bandar Lampung Academic Year 2013/2014 by using model groups and pairs .

The methodology of the study is a Classroom Action Research With subjects were students of class XI IPA totaling 35 students , the number of 20 male students and 15 female students . While data collection techniques is done by observation and using assessment instruments stance empty hand skills test in martial arts .

The results showed : the first cycle with the use of group learning model and pairs of students were ordered to make a group consisted of eight students each group actually each group is gained mastery learning student success percentage of 40 % and for male student for 5.71% for female student in order to obtain mastery learning entirely 45 , 71 % ..

Keywords : learning model groups and pairs , specific to the skills stance bare hands, student

ABSTRAK

PENINGKATAN KETERAMPILAN JURUS TANGAN KOSONG MODEL PEMBELAJARAN KELOMPOK DAN BERPASANGAN

OLEH

Hendra Lesmana

Tujuan penelitian untuk meningkatkan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat siswa kelas XI IPA SMA Muhammadiyah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2013/2014 dengan menggunakan model pembelajaran kelompok dan berpasangan .

Metodologi penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research). Dengan subjek penelitian adalah siswa kelas XI IPA yang berjumlah 35 siswa, dengan jumlah 20 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan menggunakan instrumen penilaian tes keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat.

Hasil penelitian menunjukkan: pada siklus pertama dengan penggunaan model pembelajaran kelompok dan berpasangan siswa diperintahkan membuat kelompok setiap kelompok terdiri dari delapan siswa setiap kelompok sesungguhnya diperoleh prosentase keberhasilan ketuntasan belajar siswa putra 40% dan siswa putri 5,71% sehingga diperoleh ketuntasan belajar seluruhnya 45,71%.

Kata kunci : model pembelajaran kelompok dan berpasangan, keterampilan jurus tangan kosong, siswa

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pencak silat adalah beladiri yang berasal dari Indonesia yang berkembang pesat bahkan dijadikan salah satu seni kebudayaan asli Indonesia. Pencak silat sendiri selain sebagai seni kebudayaan juga sebagai pertahanan diri, banyak manfaat dari beladiri termasuk untuk kebugaran jasmani, pertahanan diri, prestasi dan masih banyak lagi manfaatnya.

Di dalam beladiri pencak silat banyak hal yang harus diperhatikan agar manfaat dari pencak silat itu sendiri sesuai dengan tujuan dan kegunaannya. Ada beberapa bagian yang harus diperhatikan dalam beladiri pencak silat diantaranya;

- 1) Mata,
- 2) Tangan,
- Gerakan Tubuh,
- 4) Gerakan Kaki,
- 5) Koordinasi / Kombinasi gerakan,

Untuk menguasai jurus dasar tangan kosong dibutuhkan beberapa aspek-aspek fisik di antaranya adalah aspek kekuatan, kecepatan, koordinasi gerak, kelincahan, dan sarana pembelajaran. Dilihat dari hasil pengamatan siswa kelas XI IPA SMA Muhammadiyah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2013/2014, bahwa kemampuan melakukan keterampilan jurus dasar tangan kosong dalam beladiri pencak silat masih dalam katagori rendah, karena hanya 8 siswa yang bisa melakukan dengan benar rangkaian jurus dasar tangan

kosong, yang tuntas mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal dengan nilai 70 dari jumlah seluruh siswa 30 orang. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhinya, di antaranya adalah monotonnya pembelajaran yang diberikan sehingga siswa menjadi kurang menyerap dan memahami materi materi yang disampaikan oleh guru, serta kurangnya kemampuan dan pemahaman rangkaian keterampilan jurus dasar tangan kosong diduga menjadi penyebab utama kegagalan pelaksanaan rangkaian jurus dasar tangan kosong pada siswa kelas XI IPASMA Muhammadiyah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2013/2014. Bertitik tolak dari uraian di atas maka, peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang “Peningkatan Keterampilan Jurus Tangan Kosong Dalam Beladiri Pencak Silat Dengan Pembelajaran Kelompok Dan Berpasangan Pada Siswa Kelas XI IPA SMA Muhammadiyah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2013/2014”.

Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Monotonnya poses pembelajaran yang disampaikan.
2. Kurangnya kemampuan siswa melakukan keterampilan jurus

tangan kosong dalam beladiri pencak silat.

3. Rendahnya hasil belajar siswa dalam melakukan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah dengan pembelajaran kelompok dan berpasangan dapat memperbaiki proses pembelajaran keterampilan jurus dasar tangan kosong dalam beladiri pencak silat pada siswa ?
2. Apakah dengan pembelajaran kelompok dan berpasangan dapat meningkatkan kemampuan siswa melakukan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat ?
3. Apakah dengan pembelajaran kelompok dan berpasangan dapat memperbaiki hasil belajar siswa melakukan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat ?

Tujuan

Sesuai dengan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk memperbaiki proses pembelajaran keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat pada siswa

dengan menggunakan pembelajaran kelompok dan berpasangan.

2. Untuk meningkatkan kemampuan siswa melakukan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat.
3. Untuk memperbaiki hasil belajar keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat pada siswa.

Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Peneliti

Peneliti dapat mengetahui salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat.

2. Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman siswa untuk meningkatkan proses pembelajaran keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat.

3. Mahasiswa Penjaskes

Sebagai salah satu referensi untuk meningkatkan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat.

4. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu pembelajaran beladiri pencak silat.

Ruang Lingkup Penelitian

1. Obyek Penelitian

Memberikan upaya peningkatan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat.

2. Subyek Penelitian

Siswa Kelas XI IPASMA Muhammadiyah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2013/2014.

3. Tempat Penelitian

Lapangan SMA Muhammadiyah Bandar Lampung.

TINJAUAN PUSTAKA

Belajar

Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengetahuan. Belajar juga sebuah proses yang sering diartikan penambahan pengetahuan. Menurut Oemar Hamalik (2003:57), mengatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang

saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Menurut peneliti, pembelajaran adalah suatu proses yang dilakukan secara berkala untuk mencapai maksud tertentu. Adapun ciri kegiatan yang disebut “belajar” adalah sebagai berikut (Noehi, Nasution, 1994:2).

Pembelajaran

Pembelajaran diartikan sebagai prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar. Ciri-ciri Pembelajaran: Ada beberapa ciri-ciri pembelajaran secara khusus diantaranya adalah :

1. Rasional teoritik yang logis yang disusun oleh para pencipta atau pengembangnya.
2. Landasan pemikiran tentang apa dan bagaimana siswa belajar.
3. Tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat dilaksanakan dengan berhasil.
4. Lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Pembelajaran yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pembelajaran kelompok dan berpasangan tujuannya agar siswa dapat saling mengoreksi setiap kesalahan gerak yang dilakukan.

Pencak Silat

Pencak silat adalah bela diri yang memerlukan banyak konsentrasi. Ada pengaruh budaya Cina, agama Hindu, Budha, dan Islam dalam pencak silat. Biasanya setiap daerah

di Indonesia mempunyai aliran pencak silat yang khas. Misalnya, daerah Jawa Barat terkenal dengan aliran Cimande dan Cikalong, di Jawa Tengah ada aliran Merpati Putih dan di Jawa Timur ada aliran Perisai Diri. Setiap empat tahun di Indonesia ada pertandingan pencak silat tingkat nasional dalam Pekan Nasional. Pencak silat juga dipertandingkan dalam SEA Games sejak tahun 1987. Di luar Indonesia juga ada banyak penggemar pencak silat seperti di Australia, Belanda, Jerman, dan Amerika.

Jurus Tangan Kosong dalam Pencak silat

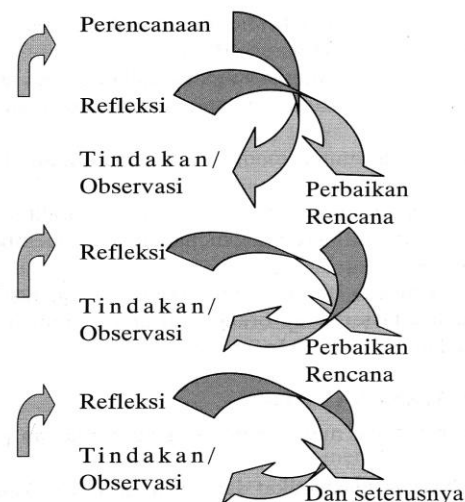
Jurus ialah rangkaian gerakan dasar untuk tubuh bagian atas dan bawah, yang digunakan sebagai panduan untuk menguasai penggunaan teknik-teknik lanjutan pencak silat, saat dilakukan untuk berlatih secara tunggal atau berpasangan. Penggunaan langkah, atau gerakan kecil tubuh, mengajarkan penggunaan pengaturan kaki. Saat digabungkan, itulah dasar Perasan, atau aliran seluruh tubuh. Dibawah ini gambar keterampilan jurus dasar tangan kosong dalam beladiri pencak silat.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian tindakan karena penelitian ini

dilakukan dengan metode kaji tindak dengan menggunakan pedoman peneliti tindak kelas (*Classroom action research*) CAR.



Bagan : Spiral Penelitian Tindakan Kelas (Arikunto, 2008)

Rencana Penelitian

Pada penelitian ini penulis melaksanakan penelitian sampai tiga siklus kemudian diantara setiap siklusnya penelitian merencanakan kegiatan tindakan berbeda pada setiap siklus, akan tetapi setiap siklus saling berkaitan, setiap proses penelitian merupakan tindakan lanjutan dari siklus penelitian sebelumnya.

Subyek Penelitian

Adapun subyek dalam penelitian ini adalah siswawelas XI IPA SMA Muhammadiyah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 30siswa, dengan jumlah siswa putra 14 orang dan putri 16 orang.

Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek penelitian yang menjadi titik perhatian suatu penelitian, adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pembelajaran berkelompok dan berpasangan (Variabel X).

2. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Keterampilan Jurus Tangan Kosong Dalam Beladiri Pencak Silat (Variabel Y).

Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK (penelitian kaji tindak) disetiap siklusnya, Menurut Freir and Cuning ham dalam Muhajir (1997;58) dijelaskan "Alat untuk ukur instrument dalam PTK dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Alat itu berupa indikator-indikator dari rangkaian keterampilan jurus dasar tangan kosong dalam beladiri pencak silat.

Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul melalui tindakan disetiap siklus, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, prosentasi dan normative. Untuk melihat hasil tindakan dapat dilihat dari tiga sisi, yaitu: 1) Rerata mutlak, 2) Rerata kelas, dan

3) ketuntasan belajar. Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \text{ (Subagio, 107)}$$

dalam Surisman, 1997)

Keterangan:

P = Prosentasi Keberhasilan

F = jumlah gerakan yang dilakukan benar

N = Jumlah siswa yang mengikuti ujian/tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

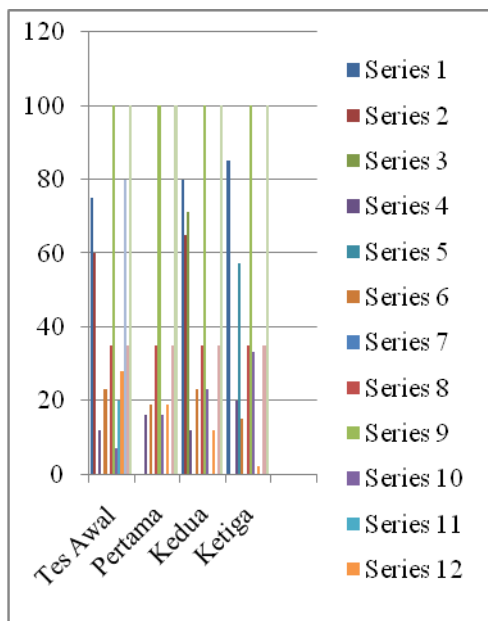
Hasil Penelitian

Dari hasil pelaksanaan PTK, maka rekapitulasi data tes pembelajaran jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat, setiap siklus dapat dilihat pada tabulasi sebagai berikut :

Analisis Prosentase Hasil PTK Pembelajaran Jurus Tangan Kosong Dalam Beladiri Pencak Silat

Data yang diperoleh dari hasil penelitian kemudian di analisis guna mengetahui prosentase hasil PTK pembelajaran gerak . Deskripsi hasil penelitian dimaksud untuk memperoleh gambaran tentang data yang meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata serta prosentase dari masing-masing siklus.

Diagram



Berdasarkan tabel di atas, yang berguna sebagai perbandingan dan keberhasilan suatu penelitian ini yang dituangkan dalam bentuk tabel. Pada tes awal hasil penelitian menunjukkan nilai yang didapat sebelum siswa diberikan tindakan, sebesar 60 sampai dengan 75 dengan nilai rata-rata 65,5. Jika dibandingkan dengan rata-rata kelas, maka dari 35 siswa sebanyak 12 siswa atau 34,29% mencapai nilai diatas atau sama dengan rata-rata kelas, sedangkan siswa yang mendapat nilai dibawah rata-rata kelas sebanyak 23 siswa atau 65,71 %.

Selanjutnya jika dibandingkan dengan ketuntasan belajar maka dari 35 siswa yang mendapatkan nilai di atas ketuntasan belajar dengan ketuntasan sebesar 70 poin, ada 7 siswa atau 20%, dan siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar ada 28 atau 80%.

Refleksi Hasil Penelitian Pembelajaran Jurus Tangan Kosong Dalam Beladiri Pencak Silat Pada Siklus 1

Pada tes pertama peningkatan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat seluruh siswa mengalami peningkatan dari tes awal, meskipun setiap peningkatan antara siswa yang satu dengan yang lain berbeda, minimal setiap pemberian siklus dapat meningkatkan satu sampai dua indikator di setiap tahapnya. Pada siklus pertama ini terdapat 16 siswa yang mendapat nilai di atas atau sama dengan standar ketuntasan belajar 70, yaitu dengan prosentase keberhasilan sebesar 45,71 %, jika dilihat dari KKM, peningkatan yang terjadi dari tes awal ke siklus pertama adalah 25,71%.

Refleksi Hasil Penelitian Peningkatan Keterampilan Jurus Tangan Kosong Dalam Beladiri Pencak Silat Pada Siklus 2

Pada akhir pembelajaran siklus kedua dilakukan tes akhir pada siklus kedua, maka hasilnya dapat dilihat pada lampiran siklus kedua. Dari hasil tes akhir siklus kedua, terdapat 23 siswa yang mendapat nilai lebih besar atau sama dengan ketuntasan belajar, dengan prosentase sebesar 65,71 %, peningkatan yang terjadi dari tes awal ke siklus ke dua 45,71%.

Peningkatan Keterampilan Jurus Tangan Kosong Dalam Beladiri Pencak Silat Pada Siklus 3

Pada akhir pembelajaran siklus ke tiga dilakukan tes akhir, maka hasilnya dapat dilihat pada lampiran siklus ke tiga. Dengan demikian dari hasil tes akhir siklus ke tiga, terdapat 33 siswa yang mendapat nilai lebih

besar atau sama dengan ketuntasan belajar, dengan prosentase 94,29%, peningkatan yang terjadi dari tes awal ke siklus ke tiga 74,29%.

Pembahasan

Siswa melakukan setiap perbaigan gerakkan jurus sesuai dengan yang telah dicontohkan, setelah itu siswa membentuk kelompok setiap kelompok terdiri dari delapan orang siswa, dan membentuk lingkaran lalu mereka melakukan jurus dasar tangan kosong secara bersama sama, Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengoreksi kesalahan gerakan yang dilakukan, kemudian memperbaiki gerakan yang salah dengan berpedoman melihat keterampilan jurus dasar yang benar, pada siklus pertama ini dimana penelitian menggunakan model pembelajaran berpasangan dan kelompok yang gunanya agar siswa dapat mengoreksi dan mempermudah melakukan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat.

Dari hasil pengamatan proses pembelajaran dan tes siklus pertama, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan pada gerak dasar tahappersiapan, masih banyak siswa ditahap ini yang melakukan kesalahan terutama pada langkah kaki setiap gerakan. Pergerakan langkah kaki masih banyak yang tidak sesuai dengan langkah kaki jurus tangan kosong yang sebenarnya dan ini yang mempengaruhi gerak dasar tahap pelaksanaan siswa masih banyak yang melakukan kesalahan, hal ini terlihat kesulitan saat langkah kaki, sehingga gerakan tidak sesuai

dengan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat yang sebenarnya. Sedangkan kesalahan siswa pada gerak lanjut akibar siswa terlalu terfokus terhadap arah pukulan sehingga siswa lupa untuk melakukan gerak selanjutnya. Oleh sebab itu, penelitian kembali dilanjutkan ke pada siklus kedua dalam proses peningkatan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat dengan siswa dibariskan menjadi enam berbanjar setelah itu siswa dipertunjukkan Melakukan keterampilan jurus dasar tangan kosong dalam beladiri pencak silat dengan menunjukkan perbagian setiap gerakan jurus.

Dari hasil pengamatan proses pembelajaran dan tes siklus ke dua, sebagian siswa yang masih mengalami kendala yaitu pada gerak dasar tahap pelaksanaan, yang masih menjadi kendala siswa yaitu saat melakukan penyesuaian gerakan anatara langkah kaki dan pukulan yang belum benar sehingga gerakan masih belum benar, sebagian siswa yang melakukan gerakan dasar jurus tangan kosong dengan benar dikarenakan kurang konsentrasi siswa pada gerakan dasar jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat yang benar.

Pada siklus ke tiga dalam proses peningkatan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat menggunakan model berpasangan dan kelompok. Model ini digunakan agar siswa untuk mempermudah mengoreksi gerak dasar yang mereka lakukan sehingga mereka dapat mengoreksi

kekurangan yang mereka dimiliki pada saat melakukan gerak jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat dan bisa langsung memperbaiki gerakan yang masih belum sempurna. Terbukti dengan mengurangi jumlah siswa yang mendapatkan nilai diatas atau sama dengan ketuntasan belajar dan hanya beberapa siswa yang belum tuntas.

Dari hasil pengamatan ini, karena pada siklus ke tiga ini siswa semakin menguasai dengan baik, siswa diperintahkan membuat kelompok setiap kelompok terdiri dari dua orang dan berdiri berhadapan, siswa melakukan jurus tangan kosong secara bersama-sama setiap kelompok. Dengan begitu setiap siswa dapat saling mengoraksi setiap gerakan yang salah. Mereka telah berulang - ulang melakukan gerakan, melihat dan melakukan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat, Sehingga rangkaian gerak jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat dilihat dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan gerak lanjutan yang mereka lakukan pada siklus ke tiga ini mendapatkan hasil atau nilai yang baik. Pada siklus ke tiga ini ada dua siswa yang belum tuntas, namun dilihat dari ke setiap siklus, ke dua siswa ini sudah mengalami peningkatan.

Implementasi

Dalam pembelajaran Penjas khususnya pada beladiri pencak silat. Yang terdiri dari praktik-praktik di lapangan dan aula, haruslah disesuaikan dengan keadaan lapangan, keadaan

peserta didik sarana dan prasarana, serta materi beladiri pencak silat yang akan diberikan.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dan melihat masalah yang sebelumnya ada, permasalahan dapat di selesaikan dengan cara memodifikasi model dan menggunakan bantuan metode untuk dapat menyelesaikan masalah yang terjadi pada siswa kelas XI IPA SMA Muhammadiyah Bandar Lampung, khususnya pada materi jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat. Oleh sebab itu, peneliti memberikan rujukan kepada sekolah SMA Muhammadiyah Bandar Lampung, dan sekolah-sekolah lain yang memiliki masalah serupa untuk dapat menggunakan metode yang peneliti gunakan untuk memperbaiki hasil pembelajaran.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian, pada setiap siklus maka dapat disimpulkan hasil penelitian tindakan kelas ini sebagai berikut :

1. Dengan model pembelajaran berpasangan dan berkelompok dibuat siswa membentuk kelompok setiap kelompok terdiri dari delapan orang siswa, dan siswa membentuk lingkaran lalu mereka melakukan jurus tangan kosong secara bersama - sama
2. Dengan model pembelajaran berpasangan dan berkelompok dibuat siswa membentuk kelompok setiap kelompok terdiri dari empat orang siswa, dan siswa

membentuk persegi saling berhadapan lalu mereka melakukan jurus tangan kosong secara bersama - sama.

3. Dengan model pembelajaran berpasangan dan berkelompok dibuat siswa membentuk kelompok setiap kelompok terdiri dari dua orang siswa, dan siswa saling berhadapan lalu mereka melakukan jurus tangan secara bersama - sama

Saran

Setelah penelitian ini dilaksanakan, banyak sekali penulis yang ingin sampaikan baik itu bagi penulis sendiri maupun pembaca yang akan melakukan proses pembelajaran yang sejenis antara lain :

1. Peneliti

Peneliti dapat mengetahui salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan gerak jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat.

2. Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman siswa untuk meningkatkan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat.

3. Mahasiswa Penjaskes

Sebagai salah satu referensi untuk meningkatkan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat.

4. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu pembelajaran keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat.

5. Bagi Pembaca

Penelitian ini kiranya dapat dikembangkan lebih lanjut dalam proses pembelajaran guna peningkatan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat

Daftar Pustaka

- Arikunto. 2008. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Hamalik Oemar. 2003. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nasution, Noehi. 1994. *Belajar dan Pembelajaran*. Edisi Revisi. Jakarta: PT Rineka Cipta.